Почему зевота заразительна?

Представьте себе такую картину: Москва, 7:30 утра, лето, старый вагон метро забит под завязку. Маленький мальчик Лёша, лет 5 от роду, в красивой белой рубашке и бабочке едет в садик на утренник. Лёша бубнит себе под нос стишок. Все представители женского пола, стоящие рядом с Лёшей, умиляясь, смотрят на него и ….. Лёша сладко зевает! ВСЁ! Тут же каждый человек в вагоне зевнул хотя бы по разу.

Так почему же из-за маленького мальчика Лёши весь вагон зевал в унисон?

1. Утро

Ответ – повышенная сонливость! Наш организм старается вывести нас из сонного анабиоза и даёт нам приток кислорода и энергии. Кстати, это работает в любое время суток. Наш мозг запрограммирован держать нас в тонусе постоянно, и будет бороться до последнего за ясность мысли студента ночью, пишущего курсовую за неделю до её сдачи.

1. Красивый мальчик Лёша

Объяснений феномена заразительности зевоты со стороны учёных было много. Первая версия – это смешная версия Гиппократа, который полагал, что зевота появляется при наличии в организме какой-либо болезни, а через зевоту, эта болезнь выходит. Далее идут современные версии о снятии усталости через зевоту, сброса психической нагрузки и даже охлаждении мозга. Но одной из главных причин зевоты, является эмпатия. Чем больше нравится нам человек, на которого мы смотрим, тем больше вероятность того, что мы зевнём в ответ (как и случилось в данном случае, с нашим Лёшей).

1. Лето

В жарком вагоне метро душно и человеку просто не хватает кислорода для поддержания организма. Именно поэтому в университетах и школах проветривают аудитории так, что в них потом невозможно находиться. Мозг работает, а руки онемели.

1. Волнение и страх

Помните, как Лёша бубнил себе под нос стишок, а потом зевнул? По результатам исследований, многие музыканты и актёры перед выходом на сцену начинают зевать. Объяснение этого явления крайне просто - зевок насыщает кровь кислородом, кислород поступает в мозг и мышцы, готовя организм к решительным действиям! Именно поэтому, Лёша успешно расскажет стишок на утреннике маме!

Да и вообще, судя по всем исследованиям, которые изучают зевоту, она улучшает работоспособность человека, приводит его в тонус и способна бодрить его в важных стрессовых ситуациях.

Так что, мой вам совет - зевайте чаще!